

**MANUALE DI
ISTRUZIONI
IGIENICHE PER
SERVIRE DI
NORMA...**









At the New England
Book & Stationery
Co. Boston





MANUALE

DI

ISTRUZIONI IGIENICHE

PER SERVIRE DI NORMA SALUTARE

NELL' ESERCITO



DELLA VITA MILITARE

ALLA GUARDIA CIVICA DENICA L'AUTORE



FIRENZE

Stamparia delle Legge del Grana

1887

Da lungo tempo abituato allo studio degli uomini suoi, ed interni, ed ai rapporti che hanno fra di loro, e con tutto quanto li circonda, essendomi corso alla mente che nelle attuali circostanze poteva essere importante di qualche importanza il permettere alla gioventù alcune istruzioni igieniche per la nostra vita militare che stiamo per intraprendere, mi sono fatto un dovere di fare codesto scritto di pubblica ragione nella speranza di potere su di ciò dare qualche cosa di utile.

Lo sceglie di buon grado la gioventù Toscana che molto stima per la sua sua qualità di civiltà, d'intelligenza, e di sentimentale d'uomo patrio, e da il suo buon valore di appoggio alla di lui tesi.

Ha detto che crede di qualche importanza una istruzione igienica per la gioventù che si dà alla vita militare, e lo crede per istintiva convinzione, la conseguenza di un principio base che ritengo per mio atto di fede medica, e che espone in altri miei scritti, cioè che la Medicina, ed i Medici suoi ministri, valgono molto più quanto all'utilità sociale ad prevenire i mali, di quel che valgono a curarli poi.

Non ha dunque essere Medico basta avere buon senso per comprendere che il darsi ad un tratto ad un nuovo genere di vita, passare dalle varietà fra i rapporti intimi dell'economia animale della macchina nostra: e tutto più ne dee portare, se da un genere di vita agitata e molle, si dee passare ad un tratto ad altro genere, attivo, duro ed esigente, inclemente, e pericoloso; ed è naturale che quelle variazioni possano indurre diarrea, diar-

possibile per l'azione immediata delle varie intemperie delle stagioni?

E che fare per evitare le conseguenze delle azioni già ricevute per l'esposizione de' nostri corpi a quelle date intemperie, affinché ne sia sofferta il meno possibile, e a poco a poco vi si possa abituare senza grave danno?

Ecco come si può del Medico disporre a questi due importanti, e lunghi quesiti.

Tutto ben pensato, due sono gli organi nobili che sono più direttamente soggetti a risentire l'azione delle intemperie delle stagioni sotto gli esercizi della vita militare: codesti due organi sono la cute, e l'apparato polmonare; gli altri organi lo sono indirettamente.

Prima la cute a risentire quell'azione, perchè colla sua estesa superficie copre tutto il corpo nostro: secondo, l'apparato respiratorio, o polmonare, perchè pe' suoi condotti che si aprono alla periferia del corpo per la bocca, e per le narici, si può dire altrettanto esposto quanto la cute, a sentire l'azione diretta di quelle intemperie.

Che se codesti due organi cute, ed apparato respiratorio, sono i più direttamente esposti all'azione degli agenti esterni suddetti, due sono quindi la cute, e vedete principii alle quali si dee porre una speciale attenzione perchè quei due organi siano in stato di difesa, e non diano luogo centri di disseminazione malarica, ma invece si abituino gradatamente a sopportare le ingiunzioni che sopra di essi vengono a farle direttamente gli agenti esterni indicati, sotto gli esercizi della vita militare, e così si facciano più forti, ed atti a resistervi col tempo.

Quanto alla cute bisogna cercare di renderla meno suscettibile, e per conseguenza più forte per quanto è possibile.

1.^a A tale scopo si faranno bevande all'acqua di latte con acqua fredda, con si aggiungerà un poco di aceto e sale, al vino, e al caffè, onde dare più attività a quelle parti della cute che devono restare più esposte; e dopo rassicurate quelle parti si assicureranno con panno-lana;

2.^a Anzichè di uscire di casa per gli esercizi militari, vieti bene ogni mattina rifacere lo stomaco con qualche cosa di caldo, e di spiritoso: ed eccome la ragione: a stomaco vuoto la macchina umana oltre ad essere più debole, la superficie esterna di lei, ossia la cute, è più suscettibile di assorbire, e risentire l'azione delle intemperie alle quali si va ad esporre: al contrario allorchè lo stomaco ha preso qualche alimento, la cute per i grandi vascelli che ha con essa lei, acquista più forza di resistenza, e soffre meno

danno, ed è meno atta ad assorbire l'influsso degli agenti esterni, o delle intemperie.

3.^a Nel corso della giornata dato termine agli esercizi militari, si avrà la precauzione di non rimanere fermi, o seduti all'aria aperta, ma continuerò invece a tenersi in bilando movimento fino ad arrivare alle rispettive case: si faccia grande attenzione a questo precetto, giacchè è noto che non si fatta trascuranza cagiona spesso ai militari (specialmente nel principio della loro carriera) dissenterie, reumi, e simili incomodi; anche le macchine nostre sono in pericolo, il freddo, i venti, le piogge, non sono molto salutabili, e non fanno gran danno perchè vi ha la forma di resistenza vitale che sta a contrappeso coll'azione degli agenti esterni nocivi, ma sospendendo il movimento per un dato tempo, mentre siamo seduti o seduti, l'azione di quelli agenti prende il di sopra, e induce soppressione di traspirazione cutanea, o polmonare in qualche punto, e portar può diversamente serie.

4.^a Si porta attenzione di non bere acqua fredda a corpo riscaldato.

5.^a Allorchè vi è permesso di ritornare alla vostra casa dopo gli esercizi, se bagnati, o seduti, vi asciugherete subito, e farete stritolazioni con panno-lino per qualche minuto al viso, al collo, ed alle altre parti del corpo che avessero sofferto impetuosità diretta per pioggia, o per vento; dopo di che dante ritorno allo stomaco.

Si tenga conto di quelle fregagioni con panno di lana, giacchè sono di molto valore tanto per rendere col tempo più forte la cute, quanto per impedire dissoluzioni interne, e reumi, coll'abbasso che fanno del sangue, e d'altri umori, alla cute stessa.

Tenendo tutto conto di costumi prestati ogni giorno, si riprenderanno molti incomodi, e mali, e nel tempo stesso si darà più forza alle macchine nostre.

Abbiamo detto che vi ha un altro organo di molta importanza che è soggetto più direttamente degli altri, e quasi quanto la cute, a ricever le azioni e le impressioni degli agenti esterni sotto gli esercizi della vita militare: codest'organo è l'apparato polmonare, il quale apparato essendo in continua comunicazione coll'aria esterna per la di lui funzione respiratorie, è doppiamente esposto a ricevere l'azione degli agenti esterni che con quella vengono ispirati, più è soggetto a sentire direttamente le grandi variazioni di temperatura di quell'aria, mentre egli si trova in continua traspirazione, e più esposto sotto gli esercizi, perchè una traspirazione sta in ragione diretta dall'aumento di frequenza, e attività del Circolo Sanguigno, in cui esso

appunto e incaricato a indicare un grande movimento della sua costante ispirazione, ed espirazione; da ciò solo chiaro doveva queste vedute, e riguardi si significherebbero per garantirlo, e difenderlo dalle impressioni degli agenti esterni nei quasi riguardi morali, affettivi e difficili appoggiargli. I pericoli indicati per garantirlo per quanto si può in tale stato l'esercizio della vita militare, servono ancor nel tempo istesso per difendere l'apparato polmonare; ma quanto a vedute speciali ve ne sarebbe, ma non è così facile metterle in pratica sotto forma di pericoli igienici.

Pure ve ne ha uno di molta importanza a parer mio, e che può esser messo in pratica: e come sotto costante per osservazioni fatte che può essere molto vantaggioso, lo ved' dello benchè ad alcuni sembrerebbe alquanto strano: Si tenta di abituarsi a respirare colle narici così che colla bocca serrata, ed esercitandosi, e dopo, volendo occuparsene, poco a poco uno si abitua a questo modo di respirazione, tanto che col tempo se lo automatizza; lo ha osservato più, e più volte (nel indagar con occhio aguto le origini dei mali) che nei giorni di forte freddo con soffio de' venti di Tramontana, come si accade spesso d'incontrare in Firenze nel correre dell'inverno, che la prima ragione che ha dato luogo a bronchiti, ed infiammazioni de' bronchi, e polmoni, è stata l'introduzione istintiva e involontaria di una colonna d'aria gelata ispirata ed in testa a bocca aperta nell'estre di un lenzuolo, o da una sala riscaldata: l'alternativa rapida arrestata per l'estre immediata di quell'aria nella trachea e ne' bronchi, che induce una soppressione immediata del sangue in qualche punto della muccosa polmonare, o che produce più tosto una spasmia in qualche parte dell'apparato polmonare vascolare corrispondente, fatto sì è che fosse così un punto centrale di irritazione de' vasi nel che in poco tempo si cangia in infiammazione, ed infiammazione di petto, a seconda delle disposizioni.

Inspirando invece per le narici, la colonna d'aria entra per due canali più ristretti dell'istinto che presenta la bocca: di più il passaggio della colonna d'aria è più lungo facendosi per le narici; è più graduato, e tortuoso, così che avveni che quell'aria ispirata sia giunta alla trachea ed ai bronchi, e già intiepidita, si è già messa quasi a livello della temperatura dell'Organo respiratorio che la riceve, e non può aver luogo così il fenomeno di spasmia, ed il pericolo che abbiamo sopra accennato.

L'esposizione di un tale fenomeno benchè sottile non è ideale: ma è figlio legittimo di osservazioni da me ripetute, e delle quali concludo, e consiglio ad un tempo i militari di abituarsi poco a poco a questo modo di respirazione perchè può essere, ed è di

grande protezione, ed utilità, sono provati con un tale modo di respirare molto meno di polvere e di altri corpi estranei vengono introdotti nella trachea, e ne' bronchi, altro frequente cagione di irritazione della mucosa. Il quale modo di respirare (1), ed aspirare per le narici non che per la bocca, può portare indistintamente altre vantaggi, ed è quella che obbliga il soldato a parlar meno, e per conseguenza a spendere così meno di forza polmonare, ed essere più concentrato, perchè meno distratto col silenzio, altre cose importanti sotto la vita, e disciplina militare; occhio, ed orecchio attenti; e bocca chiusa.

Al principiare del freddo non perdete a guardarvi il petto con fiocchetto, o maglione di lana.

Questo al modo di respirar sia semplice, sano e regolare; del che parleremo pure in altra parte.

Il sonno sia di circa sei in sette ore:

Si mantenga la persona in grande proprietà. Quando i piedi fossero guasti, ed irritati per troppo esercizio, si riposino, e si lavino con acqua, ed aceto tiepido. Avendo denti cariti, si facciano tirare avanti la venuta della stagione calda, e fredda, perchè sono cagione d'una di fessure alla bocca, ed al viso.

Sono questi i precetti generali, e più importanti e generali tratti che la stagione invernale tratti, onde esser preparati a difesa delle intemperie; l'applicazione de' quali precetti potrà servir a prevenire diversi mali, ed a rendere più forti ad un tempo le macchine nostre.

Nella seconda parte, naturata, e parlando delle osservazioni, parlerò d'altre cose importanti all'argomento nostro, e le farò di pubblica ragione.

Bona. Giacomo Cassano.

(1) Si può anche respirare per la bocca, ed aspirare per la bocca: giacchè l'importante è l'atto dell'inspirazione.









